CLÍNICA

Y SEMANA DE ENTRENAMIENTO CON

JOHAN RODRÍGUEZ

CLÍNICA Y SEMANA DE ENTRENAMIENTO CON

JOHAN RODRÍGUEZ

DIRIGIDA A:

- JUGADORES DESDE LOS 7 AÑOS
- JUGADORES DE COMPETENCIA Y ADULTOS QUE QUIERAN MEJORAR SU NIVEL DE JUEGO

FECHA:

- DEL LUNES 14 AL VIERNES 18 DE DICIEMBRE

LUGAR:

- FUSAGASUGÁ, CUNDIMARCA (CANCHAS DE POLVO DE LADRILLO)

INCLUYE:

- 15 HORAS DE TENIS
- 5 HORAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
- 5 HORAS DE ACOMPAÑAMIENTO MENTAL
- 2 HORAS DE ASESORAMIENTO DE IMAGEN Y CONSECUCIÓN DE PATROCINIOS
- 2 HORAS DE CONVERSACIÓN CON EL JUGADOR PROFESIONAL CON EL FIN DE CONOCER MÁS ACERCA DE SU PROCESO



ENTRENAMIENTO TENÍSTICO

- ALEXANDER RODRÍGUEZ
- JOHAN RODRÍGUEZ

ENTRENAMIENTO MENTAL

- MARÍA ALEJANDRA GÓMEZ



PREPARACIÓN FÍSICA

ASESORÍA Y CONSECUCIÓN DE PATROCINIOS

- MATCH TENIS

CUPOS LIMITADOS (12 JUGADORES)

VALOR	***PRONTO PAGO***
$ 1'000.000	**$ 900.000**
	HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE

CRONOGRAMA



ZONA DE JUEGO:

- CLÍNICA INTENSIVA DE TENIS

TEMAS Y ENFOQUES TÉCNICOS:

1) FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARA PRINCIPIANTES

- POSICIÓN BÁSICA Y AGARRES
- GOLPES DE FONDO: DERECHA Y REVÉS
- SAQUE BÁSICO Y DEVOLUCIÓN

2) CLÍNICA SAQUE Y DEVOLUCIÓN

- TÉCNICA DEL SAQUE PLANO Y LIFTADO
- EJERCICIOS PARA MEJORAR DEVOLUCIÓN AGRESIVA

3) TÁCTICAS DE JUEGO INTERMEDIO Y AVANZADO

- CONSTRUCCIÓN DE PUNTOS
- JUEGO DEFENSIVO Y OFENSIVO
- LECTURA DEL RIVAL Y ADAPTACIÓN



4) ENTRENAMIENTO MENTAL Y COMPETITIVO

- VISUALIZACIÓN Y CONCENTRACIÓN
- MANEJO DEL ESTRÉS EN PARTIDOS
- RUTINA PRE-PARTIDO Y ENTRE PUNTOS

ACTIVIDADES Y FORMATO

- SECCIONES DIVIDIDAS POR NIVELES
- JUEGOS LÚDICOS
- CLASES VIDEOANÁLISIS
- ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA TENIS
- CHARLA CON JUGADOR
- REVISIÓN BIOMECÁNICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES
- EXHIBICIÓN CON JUGADOR PROFESIONAL



LOGÍSTICA Y ORGANIZACIÓN

- 3 HORAS POR DÍA INTENSIVO EN CANCHA DURANTE LOS 5 DÍAS DE LA SEMANA
- GRUPOS DE TRABAJO DE MÁXIMO 4 JUGADORES EN CANCHA PARA GENERAR UNA ATENCIÓN PERSONALIZADA
- MATERIALES, CONOS, PELOTAS, AROS, ETC.



JOHAN RODRÍGUEZ